

保健だより 9・10月号



令和5年 高岡市立国吉義務教育学校保健室

9・10月の保健目標

- 9月 ・生活リズムを整えよう
- ・けがの予防に努めよう

10月 目を大切にしよう

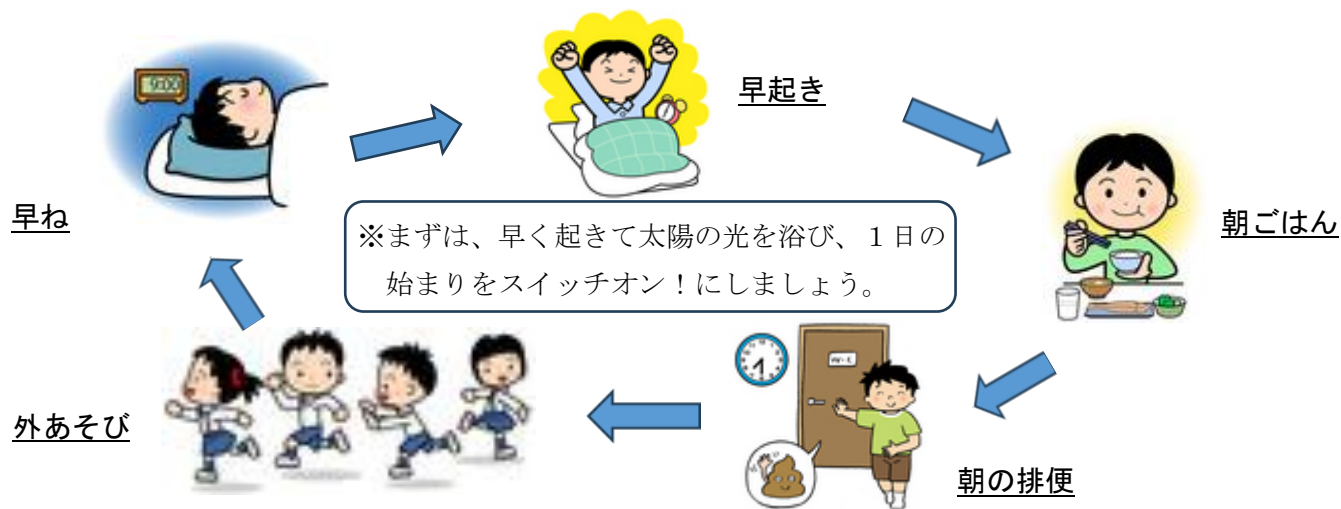


9・10月の保健行事

- ・ 8/28 (月) 身体計測・視力検査【後期課程】
→終了しました
- ・ 8/30 (水)～9/1 (金) 身体計測・視力検査【前期課程】
→1A、3A、6Aは終了しました
- ・ 9/13 (水) たかおかキッズ健診【4年生】
- ・ 9/27 (水) たかおかキッズ健診【7年生】
- ・ 10/26 (木) 就学時健康診断【前期児童は1時下校】

朝晩少しずつ涼しくなり、だんだんと秋が近づいてきていますね。

夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに戻すために、まずは、早ね早起きをして、朝食をしっかりとりましょう。できれば排便をして、すっきりした心と体で登校できるように心がけましょう。



★夏休みもメディアコントロールデーに挑戦しました★

メディアと上手に付き合っている姿がみられました！児童生徒の感想を紹介します。

- ・メディア以外のことをたくさんすることで、メディア時間を短くすることができました。(6年)
(過ごし方の例：勉強、読書、運動、工作、家の中の掃除、片付け等)
- ・午前中にテレビを見がちなので、宿題や本を読んで午前中は過ごすように頑張りました。夜ごはん前にいつもテレビを見がちなので気を付けたいです。(8年)

◆2学期も熱中症に注意しましょう！

夏休み明けは、暑さや学校のリズムに体が慣れていないので、熱中症の危険が高まります。水筒を忘れずに持ってきてましょう。



◆今どんな気持ちですか？

私たちは生活の中で色々な気持ちになりますが、「怒ってはだめ」「泣いてはだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちを押しさえつけていると、体に良くない影響が出たり、人との関係がうまくいかなかったりすることがあります。

まずは、今の自分の気持ちにぴったりとくる言葉を探してみてください。そして、誰かに話す、日記に書くなど、気持ちを表すようにしてみましよう。



みなさんは、「むかつく、キレそう」などの不快な気持ちをもったとき、どうしていますか。

「気持ちの本」によると、不快な気持ちは、一人で抱え込み、抑圧することは心の健康によくないそうです。抑圧することで感情が消えてしまうことはめったになく、形を変えて心をむしばむそうです。

怒りを相手にぶついたりする方法ではなく、「うらやましいなあ」「腹が立って仕方がない」など、自分の気持ちを受け入れ（どんな気持ちもあってよい）、率直に言葉にして、泣いたり、書いたり、話したりして外に出すことが心の健康のためにも大切です。

※参考・引用：森田ゆり著「気持ちの本」、童話館出版、2003

だぼく 打撲・ねんざ

ひ あんせい 冷やして安静にする

9月9日は 救急の日

自分で できるようにならう

きず すり傷

きずぐち すな どろ みず あら 傷口の砂や泥を水で洗う

きず 切り傷

きずぐち みず あら 傷口を水で洗い、

せいけつ 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

いた 痛みがなくなるまで、流水で冷やす